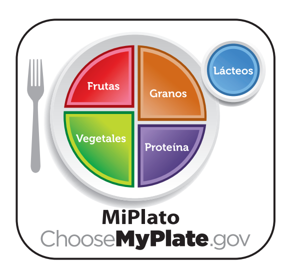
10 consejos
Serie de educación en nutrición

manténgase en forma en la universidad



10 consejos para que los estudiantes universitarios se mantengan activos

Durante las clases y estudiando puede ser difícil mantenerse activo. Aún cuando ejercite por períodos de tiempo cortos, usted se sentirá mas energético y saludable. ¡Levántese y muévase!

1 vaya a clases caminando o en bicicleta

Si usted vive cerca del campo universitario, evite manejar o gastar dinero en transporte público, vaya a clases caminando o en bicicleta. Si maneja al campo universitario, cuadre el carro lejos del edificio para caminar más.

2 use las gradas

Los ascensores y las escaleras eléctricas son tentadoras, pero es mejor usar las gradas. ¡Este ejercicio es un buen hábito para empezar y al mismo tiempo le ayudará a fortalecer sus piernas!

3 escoja un deporte

Escoja un deporte que le interese y otro que lo mantenga activo en su tiempo libre. Si usted participó en un deporte en la secundaria como básquetbol o fútbol, usted puede seguir practicándolo en la universidad.

4 afíliese al equipo universitario

Esta es otra forma divertida de mantenerse activo. Muchas de las universidades ofrecen deportes clásicos como básquetbol o béisbol, otras instituciones ofrecen otras actividades como "frisbee" y boliche.

5 vaya al gimnasio

Visite el gimnasio de su universidad u otro centro recreacional. Salga a correr afuera, en una pista de carrera cubierta o practique a tirar canastas. Varíe la rutina para que no se aburra.

6 manténgase activo con los amigos

¡Invítelos a caminar o a montar bicicleta, este es un buen momento para compartir y divertirse!

7 inscríbase en clases para mantenerse en forma

La mayoría de universidades ofrecen clases económicas o gratis, busque el horario en internet y escoja una que pueda disfrutar, como yoga, baile, boxeo o aeróbicos para mantenerse en forma.

8 manténgase en forma y gane créditos

Algunos cursos electivos como natación son una forma grandiosa de mantenerse activo mientras gana créditos. Estas clases no sólo son divertidas sino que ofrecen sesiones de entrenamiento una o dos veces a la semana. Inscríbase, anime a sus amigos y pruebe una clase nueva que le llame la atención.

9 inscríbase para un viaje de aventura

Muchas universidades ofrecen paseos de aventura como excursiones a pie o "water rafting" a precios con descuento. Chequee la página web de la oficina de recreación de su universidad para ver los eventos planeados para la temporada e inscríbase para una clase activa.

10 balacee las calorías

Lo que come es tan importante como lo activo que es. Tome nota de lo que come y de la actividad física que realiza para mantener un peso saludable. Use la aplicación gratis en internet "SuperTracker" para tomar nota de sus metas y para mantenerse en forma: www.SuperTracker.usda.gov. (Disponible solamente en inglés.)

DG TipSheet No. 28
Abril 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.